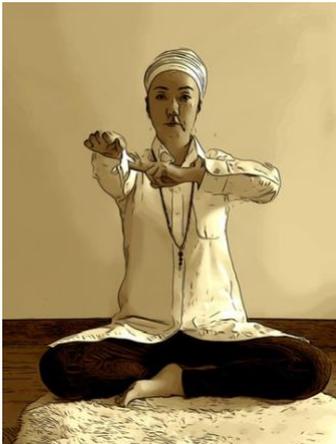


M147 981017 ACTIVAR EL LÓBULO FRONTAL. INTUICIÓN, EFECTIVIDAD. 40 MINUTOS

<https://drive.google.com/open?id=1Zz0VZVfy mooUZjG0Uuj888KiWMXx60Y>



primer ejercicio: 11 minutos

Brazo derecho extendido al frente, paralelo al suelo, con el codo recto y la mano en forma de pala, con la palma boca abajo. Brazo izquierdo como en la figura, con el antebrazo paralelo al suelo y la mano en el mudra del Cristo (índice y medio extendidos, y el pulgar que presiona anular y meñique). Las puntas de los dedos de Júpiter (índice) y Saturno (medio) de la mano izquierda tocan e la flexura del codo derecho, en el hueco más profundo, dónde te sacan la sangre. Es un punto meridiano.

Mírate la punta de la nariz con los ojos abiertos. Respira lenta y profundamente de un modo absolutamente mecánico (consciente, bajo control voluntario).



Esto es una prueba de resistencia, de voluntad, de la fuerza que tienes escondida, que mide tu capacidad de aguante. Pronto te darás cuenta qué tienes mucha más fuerza de la que crees, que eres mucho más de lo que pensabas. No tomará mucho tiempo. Yo estoy aquí sentado, tú estás allá conmigo, vamos a interconectarnos. Vamos a buscar la energía y vamos a encontrarla en el mismo momento.

Aplicáte mentalmente para conectar con todo, pero sin ponerle cara. El dios con cara es una mera pintura, pero sin cara es real. Cualifícate a ti mismo con fuerza, pide fuerza para ti, y saca la fuerza que tienes dentro. Has nacido para ser feliz y próspero. Has nacido para ser puro y a través de la pureza se expresará la fuerza del dominio sobre ti mismo y una constante conexión con el Dios. Hagámonos uno con él, fundámonos con quien creó el tiempo y el espacio. Expándete conscientemente y respira mecánicamente. Pon el campo electromagnético de tu cuerpo en el horizonte de las circunstancias donde ida y pínjala, lo negativo y lo positivo de tu sistema nervioso, van a enfrentarte.

Algunas personas han empezado a bostezar. No importa, pero tienen que mantenerse alerta. El dolor puede ser muy grande, alguno no lo podréis soportar. Pero éste es el momento, estírate, estira el brazo. Inténtalo otra vez, respira mecánicamente, no respire involuntariamente, controla la respiración. Quiero que tengas la experiencia de modo que digas "sí, lo hice"; "sí, tuve el sentimiento con toda la fuerza". Los brazos no van a ser tus amigos, van a intentar encontrar una escapatoria, pero en el otro lado del sistema, tú les vas a decir que se mantengan, que obedezcan hoy en nombre de lo que tú quieras. Presumes que tus brazos están contigo, pero lo cierto es que no lo están y te vas a dar cuenta de esto ahora. Igual que sucede con algunos hijos, cuando empiezan a ir por el mal camino, tú crees que están contigo, pero no lo están.

Y eso que el ejercicio es muy simple; no te estoy pidiendo qué levantes toneladas de peso. Procura no gritar y observa lo que sucede: vas a empezar a controlar tu psique. Mejor dicho, a medio controlarla. Pero ahora entenderás que a veces no lo controlas en absoluto, y que actúas como un loco. Una vez me encontré a alguien que, es un ataque de rabia, destruyó una cocina que le costó 7000 dólares, y cuando la gente le pregunto por qué, él decía que no lo sabía, que simplemente sentió la necesidad de destruirla. Si hubiera hecho este ejercicio no hubiera roto ni un solo plato.

Mantente firme, firme; tienes la fuerza para atravesar el ejercicio. Es tu privilegio y tú poder. Hazlo en nombre de lo que quieras, de dos, de ti mismo, de la curiosidad, aunque sea de ser machote, de lo que quieras. No importa: al final acabarás llamando al dios en ti. Respira conscientemente, de ahí te viene la fuerza, de ahí te viene el prana; ésa es la respiración de la vida. Hazlo voluntariamente, profundamente, fuertemente

Enriquecerá tu sangre, te dará la fuerza, vas a sincronizar el campo magnético y eso cambiará tu ser. La fórmula es simple: cuando tu fuerza natural como persona se equipará con la fuerza del cosmos, te dará la potencia para confrontar una situación de calamidad y convertirla en oportunidad. Si respiras fuerte y conscientemente, el dolor va a desaparecer y serás una persona exitosa. Venga, venga, mantente. Ya sé que cuando te atiborras a comer chapatis no duele, pero ahora sí, y es ahora lo que cuenta.

Vamos, no te vengas abajo, no dejes que los brazos caigan, no existe otra cosa más que tu energía para mantener arriba tus brazos; entonces por favor vuélvete un ser humano y llama a tus reservas, de eso se trata. Llama a tu fortaleza y no aceptes la derrota. Eso es lo que tenéis que hacer, Si el ejercicio hubieran sido dos minutos aguantarías, pero es que son once, y entonces necesitas llamar a tu reserva de energía. Eso te va a dar el poder de controlarte a ti mismo y de darte órdenes. Tendría que haber sido tu primera lección en el jardín de infancia. El poder de darte ordenes a ti mismo. Llama a la fuerza y observa lo que pasa. Escúchala y deja que te escuche. Crear una relación. Enfrentarás toda calamidad, todo desafío, todo sinsentido. En meditaciones como ésta tienes que dar lo mejor de ti mismo.

Para terminar: inhala profundamente, estira tus brazos arriba, estira tu columna, retén el aire, contrae mulband y toda tu musculatura como el acero. Exhala, Inhala profundo. Retén, contrae y estira tus brazos y tu columna vertebral, vértebra a vértebra, y por favor distribuye la energía de un modo equilibrado, en todo tejido, molécula y célula de tu cuerpo. Exhala en cañón. Inhala otra vez profundo, profundo, retén, contrae mulband, abre tu caja torácica y ahora conscientemente estira todo tu cuerpo y ténsalo como el acero. Exhala y relájate.



No has tenido que adorar a nadie, ni escuchar filosofía, ni que hacerte películas. Simplemente has hecho este ejercicio contigo mismo 11 minutos y has cambiado. No es pedir demasiado.



Segundo ejercicio: 6 minutos

Tapa tus oídos con las manos, como en la figura. Los dedos están juntos, pero los pulgares (ego) están separado.

Vamos a poner una percusión (Pantra, de Matamadir Singh) que es como el latido del corazón. Canta HAR desde el ombligo, y vas a escuchar este sonido cien veces mejor que si lo estuvieras cantando sin taparte los oídos. Recuerda: bombea el ombligo. Saca la rabia de tu sistema. Estimula shusmana, el nervio central.

Para terminar, inhala profundo, retén, contrae mulband y pon presión en los oídos y en tu ser entero. Exhala en cañón y relájate.



Tienes que mover el punto del ombligo, que es el centro del conocimiento, el lugar dónde reside la energía pura. Si no lo controlas te vas a quedar a nivel del animal mamífero que has nacido. Cuando tú no tenías tú respiración de la vida vivías a través del punto del ombligo punto cuando lo mueves y lo bombear estimula shusmana

Tercer ejercicio: 4 minutos

Pon las manos como en la figura, con los brazos extendidos a los lados y las palmas de las manos mirando arriba, dedos juntos pero los pulgares separados.

Escucha el mantra 'Ardas Bhai Amar Das Guru...' y sílbalo. Es una oración sencilla y efectiva. Cuando no tengas esperanzas, pruébala. Te quita la ansiedad enterrada en el subconsciente, Silbar relaja la tensión.





Cuarto ejercicio: 6 minutos

Manos en mudra de oración a la frente. Apoya los pulgares en la órbita, dónde hay un punto doloroso, que es la salida de un nervio. Canta en voz alta 'Ardas Bhai Amar Das Guru...'

Para terminar, inhala, lleva las manos al corazón, aprieta. Exhala. Medita en esta sensación de infinito.



Quinto ejercicio: 3 minutos (2 + 1)

2 minutos: dale la mano alguien que tengas a tu lado. Haz una cadena humana de manos. Sigue cantando el mantra 'Ardas Bhai Amar Das Guru...'. Distribuye la energía. Transmite afecto, amor y gracia.

1 minuto: inhala profundo, exhala y medita en ti mismo (la música cesa; las manos siguen entrelazadas con las de otras personas).

De ti depende que te vaya bien o mal. Eso, a la naturaleza, le es indiferente. La meditación es personal, no tiene que ver con nadie más. Ahora es tu oportunidad para echar basura fuera y meter belleza dentro. Siéntate a meditar en calma y amor absolutos. Que el toque sanador te alcance, que tu vida sea pura y llena de gracia. Has nacido como un ser bendecido, próspero, bello y generoso. Eleva cada momento de tu vida hacia la felicidad.

Cuando estés en problemas, verdaderos problemas, y no sepas qué hacer, simplemente inhala y retén aliento 10, 15, 20 segundos y tu cerebro entero cambiará al instante. Es algo que se puede experimentar. Tienes muchas dificultades, yo también. Soy un blanco fácil porque no me puedo defender. Si digo que soy un hombre de Dios, y alguien abusa de mí, es Dios abusando; entonces ¿por qué voy a confrontarlo si es la voluntad de Dios y Dios cuidará de mí? Si llegaras a esta concepción, la vida es maravillosa, pero si no llegas, al menos puedes retener tú respiración unos segundos. Entonces no hay nada en la tierra que no puedas superar. No confíes en mis palabras; no es necesario: observa los hechos. Estás vivo gracias a la respiración, eres un producto de la respiración, te realizas a través de ella. La madre naturaleza se abrirá; las circunstancias cambiarán, tu lóbulo frontal se pondrá a funcionar y te guiará para tener una experiencia de éxtasis. Verás que la vida es un regalo precioso; no tenemos por qué crear conflicto. La vida es para disfrutarla, para sentirte grande, bueno, lleno de elegancia. De eso se trata. La vida es amor, pero eso que tú llamas amor no lo es. El amor es un estado de no cuestionamiento. Cada vez que hay una cuestión, no hay amor. Y cuando lo hay, no se cuestiona. Es una sensación de infinito en lo humano.